



Pilates

bei Sonnenaufgang
auf der Dreisprachenspitze

Juni - Oktober auf Anfrage

Teilnehmerzahl min: 2 Personen Fr. 60.00 p. P inkl. Fahrspesen



Adresse:
Manuela Zen
Via Veglia 2
7536 Sta. Maria
Telefonnummer:
+41 (0)79 672 07 71

www.vibra-fit.ch
kontakt@vibra-fit.ch

Hotel Central, Valchava

MASSAGEANGEBOTE



Gönnen Sie sich eine Auszeit und lassen Sie den Alltagsstress hinter sich.
Buchen Sie noch heute Ihre Wellness-Behandlung im Hotel Central, Valchava



KÖRPER - GEIST - SEELE

- Energetische Klangmassage
- Trance Healing
- Energieanpassung
- **Raucherentwöhnung**

RÜCKENPACKUNGEN:

- Heupackung
- Arvenpackung
- Honigpackung

STANDARDMASSAGEN:

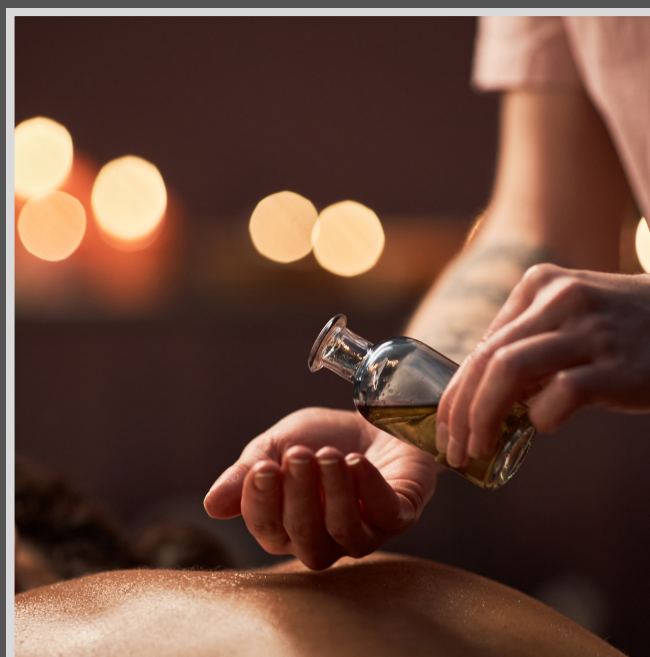
- klassische Massage
- Sport Massage
- müde Beine
- Fussreflexmassage
- HotStone Massage

SPEZIELLE MASSAGEN:

- Tamangur (Arvenstäbe)
- Honig Massage (Honig aus VM)
- ZiRo Stempelmassage
(Arve und Rosen)

SCHMERZTHERAPIE:

- Schmerztherapie L&B
- Bewegungstherapie L&B



Buchungen und Infos:

Manuela Zen

☎ +41 (0)79 672 07 71

🌐 www.vibra-fit.ch

oder an der Reception

Wellness-Gesundheitsmasseurin
Schmerz-Bewegungstherapeutin L&B
Heilmedium

Waldbaden Shinrin-Yoku

„Das Angebot gilt das ganze Jahr.“

Aussteigen aus dem stressigen Alltag und eintauchen in eine nachhaltige Entschleunigung. Dabei können die Teilnehmenden Energie auftanken und innere Klarheit, Gelassenheit, Ruhe und Lebensfreude finden. Mit allen Sinnen in die Natur eintauchen und deren Schönheit entdecken.

Welche Wirkung hat es auf die Gesundheit?

- Stärkung des Immunsystems
- Stressabbau
- Tiefere Atmung
- Leistungssteigerung
- Steigerung des geistigen Wohlbefindens
- Senkung des Blutdrucks
- Steigerung der Konzentration
- Stimmung wird gehoben



Was kann ich im Wald erleben?

- Innere Ruhe
- Entspannung und Erholung
- Achtsamkeit
- Öffnung der Sinne
- Staun Momente
- Regeneration
- Stille
- Eintauchen in die Natur
- ErLebe die Wirkung der Natur
- Im Hier und Jetzt sein
- Energie tanken
- Glücksmomente



Das der Wald dem Menschen guttut ist bekannt.

Verschiedene Angebote:

- il godin / Einführungskurs
- il god / 2 1/2 Std.
- il sulai / inkl. Wanderung mit Sonnenaufgang
- il dschember / inkl. Wanderung im Arvenwald
- Waldbaden für Gruppen oder Firmen

zwischen 1 1/2 Std - 4 Std buchbar

Angebote , Infos und Preise unter:

Manuela Zen
Shinrin-Yoku Gesundheitstrainerin SYGT
7536 Sta. Maria
www.vibra-fit.ch
kontakt@vibra-fit.ch
+41 (0)79 672 07 71

